



Terapiadelarte.com

¡Respira!

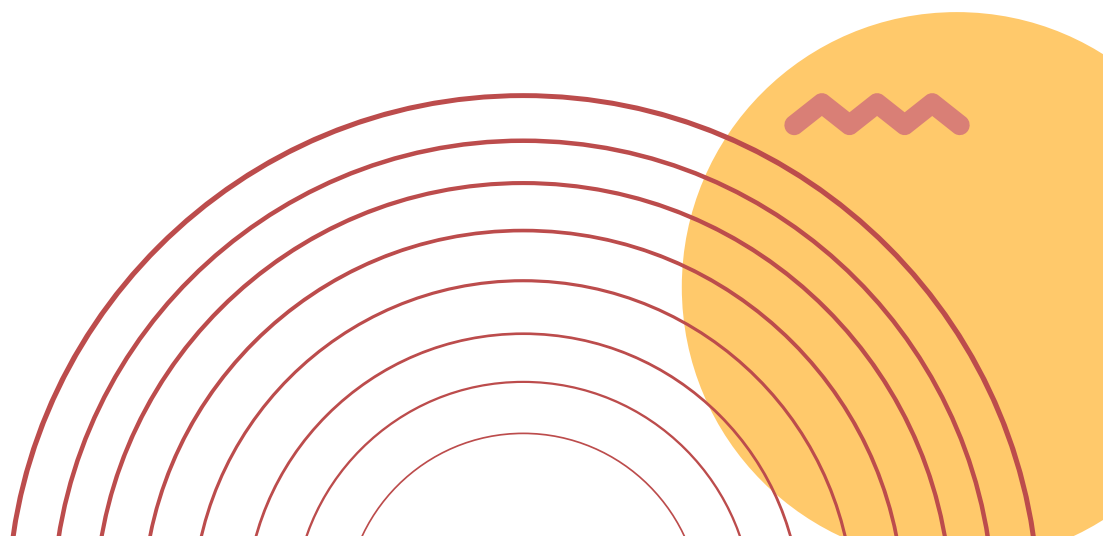
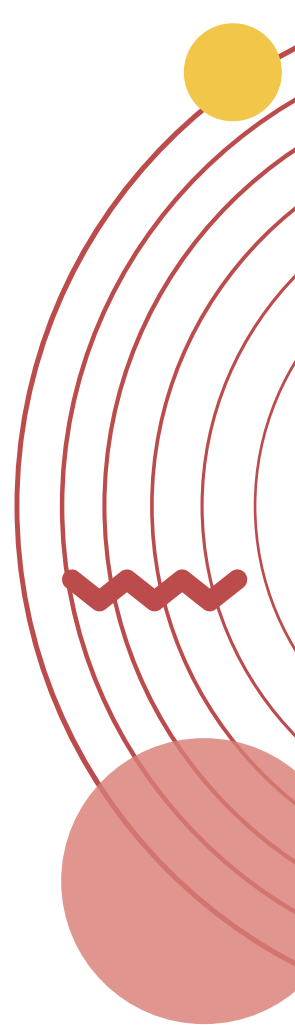
Una compilación de ejercicios de respiración para liberar las tensiones y entrar en sintonía con tus emociones.



Respiración 4,7,8

1. Coloca una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho.
2. Respira profunda y lentamente desde el abdomen y cuenta en silencio hasta 4 a medida que inhalas.
3. Contén la respiración y cuenta en silencio del 1 al 7.
4. Exhala por completo a medida que cuentas en silencio del 1 al 8.

Repítelo al menos 3 veces



Nadi Shodhana o “Respiración alternada”

1. Asume una postura cómoda.
2. Agarra el pulgar derecho y ponlo en la fosa nasal derecha e inhala profundamente a través de la fosa nasal izquierda.
3. Al llegar al pico de la inhalación, tapa la fosa nasal izquierda, luego exhala a través de la fosa nasal derecha.
4. Continúa este patrón, inhalando por la fosa nasal derecha, luego cerrándola con el pulgar derecho y exhalando a través de la fosa nasal izquierda.

Repite 5 veces

Nota: Este ejercicio es para energizarse. No lo hagas antes de dormir, pues hace que las personas se sientan más despiertas.

Respiración cuadrada

1. Inhala
contando
hasta 4.

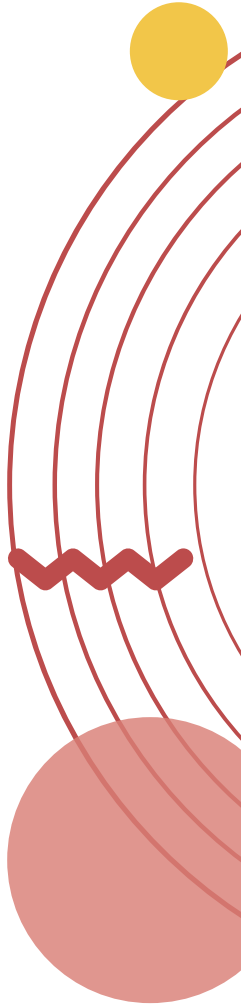


2. Retén el aire
mientras
cuentas
hasta 4.

4. No respires mientras
cuentas hasta 4.

3. Exhala mientras
cuentas hasta 4.

Repite 4 veces



Respiración del "Cráneo brillante"

Todo por la nariz:

1. Realiza una inhalación larga y lenta, expandiendo el diafragma.
2. A continuación, exhala de forma rápida, contrayendo el diafragma.

Repite 10 veces

Respiración Muscular Progresiva

1. Manteniendo respiraciones profundas y lentas, inhala por la nariz, y cuenta hasta cinco mientras tensas tu pies.
2. Exhala por la boca, contando hasta cinco y relajando los pies.

Repite el mismo ciclo de tensar y soltar cada grupo muscular: rodillas, muslos, glúteos, pecho, brazos, manos y dedos, cuello y mandíbula y ojos.

Respiración para promover el enfoque

1. Siéntate con la espalda lo más recta que puedas.
2. Coloca los pies en el piso.
3. Pon tu mano derecha en el corazón, y siente sus latidos.
4. Coloca tu mano izquierda sobre el ombligo, y siente tu respiración.
5. Inhala lento.
6. Exhala lento.

Repite 3 veces

¡Respira!

Tenemos a nuestro alcance una valiosísima herramienta que rara vez valoramos o utilizamos.

Se trata de la respiración profunda. Es un simple método de relajación que nos ayuda a controlar la tensión y el estrés de cada día.

La respiración profunda aumenta nuestra sensación de vitalidad, promueve la claridad mental, nos ayuda a poner eso que nos estresa en perspectiva, y, sobre todo, a soltar la tensión.

Cuando respiramos profundamente, nuestros músculos y órganos reciben oxígeno, lo que estimula todas las funciones vitales de nuestro cuerpo.

Al inhalar, ingresamos aire que nos llena con nueva energía y, al exhalar nos despojamos de la tensión que acumulamos dentro.

A veces, todo lo que necesitamos hacer para restaurar nuestra calma física y mental, es una buena "respirada".

Si has venido a mis talleres de Arte Terapia, seguro recordarás que antes de comenzar a trabajar, siempre dedicamos unos momentos para hacer un ejercicio que nos permita entrar en sintonía con nuestro interior y "alerte" a nuestro cerebro a que estará saliéndose de la rutina.

Esto es una compilación de ejercicios que he aprendido a través de años de búsqueda y aprendizaje. Si sientes que algunos de estos ejercicios te causan alguna incomodidad, descártalos de inmediato y contacta a algún profesional de la salud.

Abrazo,



Alba Leal



Referencias

Nestor, J. (2021). *Respira: La Nueva Ciencia de Un Arte Olvidado*. Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Lewis, D. (2012). *El Tao de la Respiración Natural* [Libro electrónico].

Schneider, L. (2019). *The Power of Breathing Techniques: Breathing Exercises for more Fitness, Health and Relaxation*. Independently published.

Werner, D. (2021). *The Illuminated Breath: Transform Your Physical, Cognitive & Emotional Well-Being by Harnessing the Science of Ancient Yoga Breath Practices*. Victory Belt Publishing.

Stress Management: Breathing Exercises for Relaxation. (2020).
<https://www.uofmhealth.org>. <https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2255>

Breathing Exercises. (s. f.). <https://www.lung.org>.
Recuperado 14 de mayo de 2021
<https://www.lung.org/lung-health-diseases/wellness/breathing-exercises>

Ankrom, S. (2021, 20 marzo). 8 Deep Breathing Exercises to Reduce Anxiety.
<https://www.verywellmind.com/abdominal-breathing-2584115>.